

good food loop

Äppel-Friichten-Kuch

(fir 4 Persounen)

Wat brauch ech?

- 750 g Äppel
- 350 g Korinten (hell oder donkel)
- 150 g Hieselnëss oder Walnëss
- 500 g Miel
- 1 Zitroun
- 1 Pak Bakpolver
- Liewkuchgewürz
- Gemuelen Zimt
- 250 g Zocker
- Kakaopolver



Preparatioun

1. Äppel wäschen, schielen a kleng raaspelen.
2. Äppelraaspele mat Zitrounejus bedrëpsen, Zimt an Zocker mëschen, mindestens 1 Stonn duerchzéie loossen.
3. Korinte 15 Minutte laang a wootlechem Waasser weeche, dono d' Walnëssennert d'opgeweechte Korinte réieren.
4. Miel, Bakpolver an 2 less Löffel Liewkuchgewürw an 2 less Löffel Kakaopolver siften an ënnert d'Apel Mëschung réieren.
5. 2 rechteckeg Formen mat Bakpabeier ausleeën, den Apel Deeg afëllen, glat sträichen.
6. Am Bakuewe bei 180°C op mëttlere Schinn ongeféier 50 Minutte baken.

Foto: https://dq2yzvtxem8j4.cloudfront.net/wp-content/uploads/2015/11/Quinoa_Muesli_Apfelraspel_vegan_veggies.jpg